ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
ஐப்பசி
மலர் 18

1980
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தியும் தீபாவளி நன்னாளும்

ஐப்பசி கிருஷ்ண திரயோதசி ஹஸ்தம் கூடிய நாள் நோய்தீர்க்கும் ஔஷதியும் அமரத்தன்மை தரும் அமிருதம் நிரம்பிய குடமும் கையில் ஏந்தியவராகச் சங்கசக்ர தாரியான நாராயணன் ஸ்ரீதந்வந்தரி என்ற திருவவதாரம் எடுத்த நன்னாள். இவ்வாண்டில் அது 5-11-80 புதன் அன்று நேர்கிறது. தீபாவளிக்கு முதல்நாள். கைராசி பெற்ற முதல் வைத்யனாக இறைவனை வணங்க ஏற்றமுள்ள நாள். அழிவுள்ள வாழ்வை அழிவற்றதாக ஆக்க இறைவன் வகுத்துக்கொடுத்தபடி பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அனைவரது நல்வினைப் பயனும் அமுதத்தைக் கையிலேந்தி பாற்கடலிலிருந்து தோன்றிய தந்வந்தரிப்பெருமான் பின்னர் தன்னை முறைப்படி வழிபட்ட ஸுச்ருதர் முதலான முனிவர்முன் தோன்றி வைத்ய சாஸ்திரத்தை உபதேசித்தார். மக்கள் தோன்ற முற்படு முன்னரே வைத்யமும் தோன்றியிருக்கும். அதனை அவ்வப்போது காலத்திற்கேற்ற படி புதுப்பிக்க வந்த இறைவனது திருக்கோலத்தை 5-11-80 அன்று வழிபடுவோம். அதற்கான விரிவான பூஜாவிதியை தேவநாகரியில் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி முன்னர் வெளியிட்டுள்ளது. ரூபாய் ஒன்று அனுப்பி அதனைப் பெறலாம். இவ்விதழில் சுருக்கமான பூஜாவிதி வெளியாகிறது. அத்துடன் வெளியாகும் ஸ்ரீதந்வந்தரியின் திருவுருவப் படத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

இருட்டிலே திணறுபவனுக்கு வெளிச்சம் உயிருட்டும். இருள்களில் பேரிருள் அறியாமை. ஒளிக்கு ஒளியாக நிற்பவன் ஞானவடிவினனான இறைவன். ஞானமே ஒளி. அவன் நம் உள்ளத்தில் விளங்குவதை அறியாதிருப்பதே அறியாமைகளில் வலியது. அதனை ஞான ஒளியாக நின்று அவன்தான் அகற்றவேண்டும். மாய்க்கவேண்டிய துர்க்குணங்கள் அனைத்துமே இருள்தான். அவைகளுக்கு நரகாசுரன் எனப்பெயர்: உடலையும் உள்ளத்தையும் வருத்தும் நோய்கள் அனைத்தும் அறியாமையும் தீய குணங்களும் விளைவித்தவையே இறையருள் சுடராக நின்று இருளை அகற்ற தீபாவளித் திருநாள் மங்களம் நிறைந்த நன்னாளாக விளங்கட்டும். நமது வாசகர்களனைவருக்கும் இந்நன்னாளின் நம் நல்வாழ்த்துக்கள்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
ஐப்பசி
மலர்-18

1980
அக்டோபர்
இதழ்-10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

धुनानं कामाक्षि स्मरणलवमात्रेण जडिम -
ज्वरप्रौढिं गूढस्थिति निगमनैकुञ्जकुहरे ।
अलभ्यं सर्वेषां कतिचन लभन्ते सुकृतिनः
चिरादन्विष्यन्तस्तव चरणसिद्धौषधमिदम् ॥

துநாநம் காமாக்ஷி ஸ்மரணலவமாத்ரேண ஜடிம -
ஜ்வரப்ரௌடிம் கூடஸ்த்திதி நிகமநைகுஞ்ஜகுஹரே.
அலப்ப்யம் ஸர்வேஷாம் கதிசந லபந்தே ஸுக்ருதிந:
சிராதந்விஷ்யந்த்ஸ்தவ சரணஸித்தௌஷதமிதம்.

காமாக்ஷிதேவி! உனது திருவடிகள் சற்று நினைத்த உடனேயே அறியாமை எனும் கடும் ஜ்வரத்தைப் போக்கவல்ல ஸித்த மருந்தாமே! எல்லோருக்கும் எளிதில் கிட்டாதவாறு மறைகள் எனும் புதரில் மறைந்துள்ளதாமே! வெகு நாட்கள் அதனைத் தேடியும் அதிருஷ்டசாலிகளில் சிலரே அதனைப் பெறுவார்களாமே! (அது எனக்கு எப்படி எப்போது கிட்டும்?)

- மூகபஞ்சசதீ.

சிறுநீர் கழித்தல்

ஜலத்தின் உபயோகங்கள் உபகாரங்கள் தத்துவங்கள் பெருமைகளை எண்ணி முடியாது என்று எல்லோரும் அறிந்ததே. ஜலத்திற்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில் 27 பெயர்கள் வழங்குகின்றன. வஸ்துவிற்குள்ள இப்பெயர்களே அதன் குணத்தைப் போதிக்கின்றன என்பது தனிச்சிறப்பு. ஜலத்திற்குக் கூறும் பெயர்களில் "ஜீவனம்" என்பது ஒன்று. ஜீவயதி சரீரம். சரீரத்தை வாழச் செய்வதனால் ஜீவனம் என்று ஜலத்திற்குப் பெயர். தேஹத்தில் ஸூக்ஷ்ம ஸ்தூல ஸகல தாதுக்களும் உற்பத்தியாவதற்கும் வளருவதற்கும் அக்கினி தாபத்தினால் அழியாமல் இருப்பதற்கும் ஒரே மூலப்பொருளாய் அகில தாதுப்பொருளிலும் ஊடுருவி விளங்குவது ஜலம்தான்.

ஏற்கும் அன்னம் உடலில் தாதுக்களில் ஜீரணமாவதற்கும், உடலுக்குத் தேவைப்படாத மலாம்சத்தைத் தாதுக்களிலிருந்து அலசி வெளியில் கொண்டு வருவதற்கும் பிரதான சாதனமாய் இருப்பது ஜலமே. ஜலத்தின் சேர்க்கை இல்லாவிட்டால் மலம் இறுகிப்போய் பெருங்குடலிலிருந்தும் வெளியாக முடிவதில்லை.

ரஸரக்தாதி சரீர தாதுக்களுடையவும் உணவுப் பொருள்களுடையவும் உபயோகத்திற்குப் பிறகு வெளியாகவேண்டிய மலாம்சத்தில், பொதுவாய் ஸ்தூலமான பகுதி மல துவாரத்தின் வழியே வெளியாகிறது. ஸூக்ஷ்மமாயும் ஜலத்தில் கரையக் கூடியதுமானதில் பெரும் பகுதி நீர் துவார வழியே சிறுநீராகவும், ஒரு பகுதி தோலின் துவாரங்கள் வழியே வியர்வையாகவும் வெளியாகிறது.

வியர்வை வெளியாகும் இயல்பு, மலம் சிறுநீர்கள் வெளியாகும் இயல்பிலிருந்து வேறுபட்டது. வியர்வை பொதுவாய் நிரந்தரமாய் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருப்பது. கடும் அக்கினி வெய்யில் தாபம் தேகாப்பியாசம் முதலியவைகளின் ஸம்பந்தத்தினால் அதிகமாய் வெளியாகும். தாபம் குறைந்தால் குறையும். விஷபேதி ஸந்நிபாதஜ்வரம் போன்ற இடங்களில் வியர்வை அதிகமாவது வியாதிக்கோளாறு. வியர்வை அதிகமானால் சிறுநீர் குறையும். மழை காலத்தினால் வியர்வை குறைந்தால் சிறுநீர் அதிகமாகும். முக்கியமாய் சிறுநீரைப் பற்றிய இக்கட்டுரையில், வியர்வைக்கும் சிறுநீருக்கும் நெருங்கிய ஸம்பந்தம் இருப்பதால் வியர்வை மலத்தைச் சேர்க்கவேண்டியதாயிற்று.

பெருங்குடலில் புழுக்கும் பலவித கிருமிகள், புண்கள் இவைகளை மல பரீக்ஷையினால் நிர்ணயிக்கலாம். ரஸரக்தாதிகளில் தாத்வக்னிகளுடைய கெடுதிகளால் விளையும் பல வியாதிகளை மூத்திர பரீக்ஷையினால் நிர்ணயிக்கலாம். மல மூத்திர பரீக்ஷகள் ஆயுர்வேதத்தில் பல ஆயிரம் வருஷங்

களுக்கு முன்பே இருக்கின்றன. இப்பொழுது ஆலோபாதி வைத்திய முறையில் வெகுவாய் வளர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் வியர்வையின் பரீக்ஷை ஆயுர்வேதத்தில் மட்டும்தான் இருக்கிறது.

தாதுக்களுடைய போஷணைக்காக உள்ளிருக்கும் திரவப்பொருளி லிருந்து, ஸத்து உபயோகிக்கப்பட்ட பின்பு தேவையில்லாத பகுதியை அலசிப் பிரித்து வெளியில் எடுத்து வருவது சிறுநீர். இந்தக் கார்யம் சீராய் ஒழுங்காய் நடந்தால்தான் சரீரத்தில் ஆரோக்கிய இன்பம். இது தவறினால் சரீரத்திற்குத் துன்பம்.

சென்ற இதழில் மலச்சிக்கல் பகுதியில் விளக்கியதுபோல சிறுநீரும் தேஹத்தைக் காப்பதும் கெடுப்பதும் ஆகிய இரு தன்மைகளையும் கொண் டது. மலத்தைக் கழிப்பதில் கவனிக்கவேண்டிய முறைகளின் தவறுதலால் சரீரத்திற்கு உடனே உண்டாகும் தீங்குகள்போல சிறுநீர் கழிப்பதிலும் அதன் சுத்தியிலும் தவறுதல் செய்தால் பலவிதக் கஷ்டங்கள் சரீரத்திற்கு உண்டாகும். உண்ணும் உணவுப் பொருளின் குணங்கள், குடிக்கும் நீரின் அளவு, ருதுவின் சூழ்நிலை உடற்பயிற்சி இவைகளுக்கு ஏற்றவாறு சிறுநீரின் அளவும், வெளியாகும் தடவைகளும் வித்தியாசப்படும்.

சிறுநீரைக் கழிக்க வேக உணர்ச்சி உண்டான உடன் அதைக் கழிக்கவேண்டும். அதைத் தடைசெய்வதால் நாளடைவில் நீர்க்கட்டு - (சரியாக சிறுநீர் பிரியாது - வெளியாகாது) அச்மரீ என்ற கல்லடைப்பு, ஸந்திகளில் வீக்கம் வலி அடிவயிற்றிலும் நீர்த்தாரையிலும் வலி, மலம் - அபான வாயுக்கட்டு, தலைவலி, உதாவர்த்தம் முதலிய அபான வாயு ரோகங்கள் இவைகளுடன் மல வேகத்தைத் தடைசெய்வதால் விளையும் வியாதிகளும் சேர்ந்து உண்டாகும். ஆதலால் எந்த சமயத்திலும் சிறுநீர் வேகத்தை அடக்கவே கூடாது.

சிறுநீரின் உற்பத்தி சேருமானம் - கழிவுகள் குறைவுபடுமானாலும் அதிகப்படுமானாலும் அதன் காரணத்தை உடனே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உடல் பொது ஆரோக்கியத்திற்குக் குறைவின்றியும், வேறு நோய்களின் குறிகள் எதுவும் தோன்ருமலும் இருந்து, சிறுநீர் ஓரளவு குறைவாக இருக்கிறது என்று மட்டும் இருப்பின் இந்த நிலையை அன்ன பானங்களினால் எளிதில் நேர் செய்துகொள்ள முடியும்.

காரமான பண்டங்களை நன்ருய் குறைத்து, இனிமையான பண்டங் களைச் சேர்த்து, பழவகைகள், பூசணிக்காய், பரங்கிப்பிஞ்சு, சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வாழைத்தண்டு, உளுந்து, பயிறு, பால், மோர், கஞ்சி கள், இளநீர், தேங்காய், சுத்தமான ஜலம் இவைகளை உட்கொண்டால் சிறுநீர் தாராளமாய் சேர்ந்து ஸுகமாய் இறங்கும்.

சிறுநீர் வேகத்தை அடக்கும் துர்ப்பழக்கம் உள்ளவருக்குக் கொஞ்ச நாட்களில் கழிக்கும்பொழுது சிறுநீர் சீக்கிரத்தில் இறங்காமல் தங்கித்

தங்கி மெதுவாய் இறங்கும் தொந்திரவு வந்துவிடும். இந்தக் கெடுதியைப் போக்குவதற்கு மற்ற மருந்துகளைப் பார்க்கிலும் தனி கிருதபானம்தான் மிகச்சிறந்தது. உருக்கின நெய்யை ஆகாரத்திற்கு முன்பு ஒருதரம் குடித்து அந்த ஆகாரம் ஜீரணமானவுடன் திரும்ப ஒருதரம் நெய்யைக் குடிக்கவேண்டும். நெய்யின் அளவு அக்கினி பலத்திற்குத் தக்கபடி. ஒருவார உபயோகத்தில் சிறுநீர் இறக்கம் சுத்தமாய் சீர்பட்டுவிடும். சிறுநீர் வெளியாக இயற்கையில் உண்டாகும் வேகத்தைத் தடைசெய்யும் பழக்கத்தை விடவேண்டும். சிறுநீர் ஒரு சாதாரண நீர்போல் முதலில் தோன்றினாலும் அது மலம்போல் கழிவுப் பொருளே. அசுத்தமானதே. ஆதலால் ஒவ்வொரு தடவையும் சிறுநீர் கழித்ததும் நீர் துவாரத்தை சுத்த ஜலத்தில் நன்ருய் அலம்பிக்கொள்ள வேண்டியது அத்யாவசியம்.

ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் இளம் பிராயத்திலிருந்தே சிறுநீர் கழித்ததும் நீர் துவாரத்தை அலம்பிக்கொள்ளும் பழக்கத்தை பெற்ரோர்கள் பெரியோர்கள் உண்டுபண்ண வேண்டியது கடமை. இந்தக் காலத்தில் நாகரீகம் முதிர்ந்த பெரியோர்களே சிறுநீர் கழித்தவுடன் அங்கத்தையும் கை கால்களையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் வழக்கத்தை வெகுவாய் மறந்து விட்டனர். சிறியோர்களுக்கு இவர்கள் பழக்குவதெப்படி?

சுத்தி முறைகள் சாதாரணமாய் மிக மிகக் குறைந்துவிட்ட காரணத் தினுல்தான் இக்காலத்தில் நோய்கள் மிகவும் அதிகமாய் பீடிக்கின்றன.

*

இலந்தையும் ஈச்சையும்

இலந்தை: பழத்தின் உருவைக்கொண்டு மூன்ருக இதைப் பிரித் துள்ளனர். சீமை இலந்தை (ராஜபதரம்), நாட்டு இலந்தை (பதரம்), காட்டு இலந்தை (க்ஷுத்ரபரதம்) என. சீமை இலந்தை உருவில் மிகப் பெரிது. உந்நாவ் என ஹிந்தி குஜராத்தி மராத்தி மொழிகளில் பெயர். இரான், ஆப்கனிஸ்தான், சீனு, இந்தியாவில் காச்மீர், பாகிஸ்தானில் பலுசிஸ்தானம் இவைகளில் நிறைய விளைகிறது. ஆகவே சீமை இலந்தை (வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தது) என்ற பெயர். உருவத்தில் பெரிது. ருசியிலும் இனிப்பு அதிகமானது. நாட்டு இலந்தை இந்தியாவெங்கிலும் விளைகிறது. புளிப்பு தூக்கலான இனிப்பு சுவை உள்ளது. காட்டு இலந்தை துவர்ப்பும் புளிப்பும் மிக்கது. இது அளவில் மிகச்சிறியது. உணவாக இது அதிகப் பயன்படுவதில்லை.

நெய்ப்பும் பிசிபிசிப்பும் உள்ள பழம். அதிக அளவில் சாப்பிட பசி மந்திக்கும். பித்தம் தணிய இதைச் சாப்பிடுவது உண்டு. காய் பழுத் ததும் சுவை கூடும். அப்போதே இதைச் சாப்பிடலாம். நன்கு பழுத்ததை

விதை நீக்கி உலர்த்தி வைத்துக்கொள்வதும் உண்டு. தொண்டை சுவாஸாசயம் முதலியவைகளில் கபம் இறுகி வெளிப்படாமல் வரட்டிருமல் ஏற்படுத்தும்போது இதைச் சாப்பிட கபம் இளகிச் சிறிது சிறிதாக வெளிப்படும். வரட்டிருமல் வேதனை, தொண்டை அழற்சி குறையும். நாவரட்சி நீங்கும். நாக்கிற்குச் சுவை உணர்ச்சி கூடும். பசியைத் தூண்டும். விக்கலைப் போக்கும். சிறுநீரின் அளவைக் குறைக்கும். நீரிழிவு நோயில் சர்க்கரையைக் குறைக்க இது அதிகம் உதவும். மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றிக் குடலுக்குப் பலம் தரும்.

இலந்தை வற்றலுடன் மிளகும் இந்துப்பும் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டியளவு வென்னீருடன் காலையில் சாப்பிட பசி மந்தம் நீங்கி ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். புளிப்பான இலந்தை வற்றலைச் சேர்த்து பச்சடி செய்து பத்திய உணவாகக் கொள்வது மிகவும் இதமானது. சீமை இலந்தை ஒரு நல்ல பழ உணவாகும். உடல் களைப்பை நீக்கும் புஷ்டி பலமளிக்கும்.

ஈச்சை : இதுவும் இரண்டு வகைப்படும். சிற்றீச்சை (கர்ஜூரம்) பேரீச்சை (பிண்டகர்ஜூரம்) என. ஈச்சை இந்தியாவெங்கிலும் பயிரிடப் பெறுகிறது. பேரீச்சை முன்னர் வட ஆப்பிரிகா, எகிப்து, ஸிரியா மற்ற அராபி நாடுகளிலிருந்து வந்துகொண்டிருந்தது. தற்போது ராஜஸ்தானிலும் பஞ்சாபிலும் பாகிஸ்தானின் ஸிந்துப்பகுதியிலும் பயிரிடப்படுகிறது.

பேரீச்சையில் பழமாகப் பாடம் செய்யப்பட்டது பேரீச்சம் பழமென்றும் உலரவைத்து பேரீச்சங்காய் என்றும் கிடைக்கின்றது. ஈச்சையை விடப் பேரீச்சையே பழமாகச் சாப்பிடச் சிறந்தது.

ஈச்சம்பழம் சற்றுத் துவர்ப்பும் கார்ப்பும் கலந்த இனிப்பும் உள்ளது. இதைச் சுவைத்துச் சாப்பிட சீதபேதி, வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம் நீங்கும். ஆனால் பசி மந்தப்படும்.

பேரீச்சையில் நல்ல பிசிபிசிப்பும் இனிப்பும் உண்டு. நல்ல குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. பலம், புஷ்டி, பசி தரக்கூடியது. மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். சிறுநீர் வெளியாகும்போது ஏற்படும் எரிச்சலைப் போக்கும். காங்கையைக் குறைத்துக் குளிர்ச்சி தரும். தொண்டை - மார்பகத்தில் கபம் காய்ந்து இறுகி இருப்பதை இளக்கி வெளிக்கொணரும்.

உலர்ந்தகாய் வாயில் அதிகமாக உமிழ்நீர் பெருகுவதைத் தடுக்கும். பேதி, சீதபேதி, ரத்தபேதி இவைகளை நிறுத்தும். இந்தக் காயையே ஆகாரமாக உட்கொண்டு மேல் பால் அருந்துவதுண்டு.

பழத்திற்கும் இத்தனை சக்திகளும் உண்டு. கபஜ்வரம், பிதற்றலுடன் கூடிய ஜ்வரம், வரட்டிருமலால் விலாவலி, வாய் இலைப்பு, அரோசகம், மலபந்தம் இவைகளுடன் கூடிய ஜ்வரங்கள் இவைகளில் பேரீச்சங்காயைக் கஷாயமிட்டுக் கொடுப்பர். ★

ஜீவாத்ம விளக்கம் - (1)

வைத்திய சாஸ்திரத்தின் நோக்கம் பொதுவாய் இருவிதம். முதலாவது—மனிதர்கட்கு நோய்கள் ஒன்றுமே வாராமல் தடுப்பது இதற்கு சாதனங்கள்—நோய்களுக்குள்ள காரணங்களை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொண்டு அவைகளை அகற்றுவது; அவரவர் உடல் பிரகிருதிக்கு (வாகுக்கு)த் தக்கவாறும் வயது பனி வெய்யில் காற்று பருவகாலங்களுக்குத் தக்கபடியும், ஆகாரம் ஆசரணை முதலியவைகளை அநுஷ்டித்தல்; வியாயாமம் பிராணாயாமம் ரஸாயனங்களினால் சரீரத்தை விசேஷமாய் பலப்படுத்திக்கொள்ளுதல் முதலியன. இந்த அம்சத்தை எல்லாம் பொதுமக்களும்கூட அறிந்து அநுஷ்டித்தல் அவசியம்.

இரண்டாவது நோக்கம் மனிதர்கட்கு வந்த நோய்களைத் தகுந்தபடி உடனே சிகித்ஸை செய்து, நோய் திருப்பவும் பாதிக்காமல் செய்வது. இதற்கு சாதனங்கள் — ரோகங்களுக்கு இருப்பிடமான சரீரம் மனஸ் இரண்டினுடையவும் அமைப்பு செயல்கள் (Anatomy Physiology) தத்துவங்கள், வியாதிகளுடைய காரணங்கள் லக்ஷணங்கள், ஔஷதங்களுடைய குணங்கள், பத்தியங்கள் முதலியவைகளில் வைத்தியன் நன்கு தேர்ச்சியடைதல் முதலியவை.

சாதாரண மனிதர்கள் நினைப்பதும் சொல்லுவதும் வைத்திய சாஸ்திரத்தின் நோக்கமெல்லாம் மேற்கூறிய இருவிதம்தான் என்று. மனிதர் மட்டுமல்ல, ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் தவிர உலகில் பரவியுள்ள மற்ற வைத்திய சாஸ்திரங்கள் எல்லாம்கூட மேற்கூறிய இருவித நோக்கங் கொண்டேதான் அதற்கு அவசியமான விஷயங்களைப் போதிக்கின்றன.

ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கமும் வியாதிகளின் தடுப்பும் சிகித்சையும் தான். ஆனால் வியாதிகளுக்கு இருப்பிடம் சரீரம் மனஸ் இவை மட்டுமல்ல, ஜீவாத்மாவும் வியாதிகளுக்கு இருப்பிடம். பலவித அபத்தியங்களினால் கேடுற்ற வாயு பித்த கப தோஷங்களினால் சரீரத்தில் ரஸரக்தாதி தாதுக்கள் வைஷம்யம் அடைந்து ஜ்வராதிரோகங்கள் விளைகின்றன. காமக்ரோதாதிகளினால் மனஸில் பலவித வியாதிகள். அடிபடல் பூச்சி விஷங்களினால் ஆகந்துக ரோகங்களும் மனஸிலும் சரீரத்திலும் ஏற்படுகின்றன. சரீரத்தில் வியாதிகள் இருப்பினும் வியாதியினால் ஏற்படும் வேதனையை சரீரம் கிஞ்சித்தும் உணருவதில்லை. வியாதி வேதனையை அநுபவிப்பதெல்லாம் மனுஷ்ய சரீரத்தில் இருக்கும் ஜீவாத்மாவேதான்.

நோய் வந்தவன்—நான் தீவ்ரஜ்வரத்தினால் கஷ்டப்படுகிறேன், நான் அதிஸாரப் போக்கினால் கஷ்டப்படுகிறேன் என்று சொல்லு

கிருன். இந்த நான் என்பதுதான் சரீரத்திலிருக்கும் ஜீவாத்மா. இதனுல் தான் வியாதியின் சொரூபத்திற்கு லக்ஷணம் "तद्दुःखसंयोगाः व्याधय इत्युच्यन्ते" "தத்துக்கஸம்யோகா: வியாதய: இதிஉச்யந்தே" என்று ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது. இதன் பொருள் — தத்துக்கஸம் யோகா: வியாதய: என்ற வாக்கியத்திற்கு முந்தின வாக்கியத்தில் சிகித்ஸாகார்யத்திற்கு விஷயமாயிருப்பவன் ஜீவாத்மா என்று சொல்லப் பட்டுள்ளது. ஆதலால் தத்துக்கஸம்யோகா: என்பதில் தத் என்ற பதத்திற்கு ஜீவாத்மா என்று பொருள். அந்த ஜீவாத்மாவிற்குள்ள துயரங்கள்தான் வியாதிகள். எவைகளுடைய யோகம் சேர்க்கையினுல் ஜீவாத்மாவிற்கு துயரம் உண்டாகின்றதோ அவைகள் வியாதிகள் என்று கருத்து.

நான் எனப்படும் ஜீவாத்மா நோய் கஷ்டத்தை உணருகிருன். சரீரம் உணருவதில்லை என்பதைப் பிரத்யக்ஷப் பிரமாணம் நிரூபிக் கின்றது. சரீரத்திலிருந்து பிராணவாயுவினுடன் ஜீவாத்மா பிரிந்த பின்பு கீழே படுத்திருக்கும் சரீரத்தைக் கத்தியினுல் அறுத்தாலும் அது எவ்வித வலியையும் அறிவதில்லை. ஜீவாத்மா சரீரத்தில் இருக்கும் பொழுது ஒரு சிறு முள் காலில் குத்தினுலும் ஆ என்று துக்கப்படு கிருன். ஆதலால்தான் ஆயுர்வேதம் தீர்மானிக்கின்றது—வியாதிக்கு இருப்பிடம் சரீரம் மட்டுமல்ல, ஜீவாத்மாவும் இருப்பிடம் என்று. மேலும் வியாதிக்கு இருப்பிடம் ஜீவாத்மா மட்டுமல்ல, சரீரமும் இருப் பிடம் என்றுதான் ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தம்.

வியாதி விசேஷங்களில் அந்தந்த வியாதிக்கேற்றபடி ஜீவ-சரீராங் கத்தில், ரக்தாதி தாதுக்களில், கண் முதலிய இந்திரிய ஸ்தானங்களில் நாக்கு, நாடிகளில் இயற்கைக்கு எதிராய் பலவிதக் கோளாறுகள் கண்கூடாய் நன்கு தெரிகின்றன. இதனுல் வியாதிக்கு இருப்பிடம் சரீரமும் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை.

இதில் ஒரு கேள்வி எழலாம்-சரீரத்திலிருக்கும் வியாதிக்கோளாறு களை அறிவது மனஸ்தான், அகில அறிவுகளும் மனதினுல்தான் உண் டாகின்றன. மனதும் சரீரத்தில் அடங்கிய அங்கம்தானே. ஜீவாத்மா அறிகிருன் என்று கல்பனை செய்யவேண்டிய அவசியமென்ன?

ஜீவாத்மா அறிகிருன் என்பது வெறும் கல்பனையல்ல, அதுதான் உண்மை நடப்பு. கண்ணைத் திறந்துகொண்டு உட்கார்ந்துகொண் டிருக்கும் புருஷன் முன்னிலையில் ஒரு பசுமாடு சற்று நின்றுவிட்டு அங்கிருந்து விலகிற்று. மனைவி புருஷனிடம் வந்து நம்மாத்துப் பசு மாடு இங்கு வந்ததே, பார்த்தீர்களா? என்று கேட்டாள். இல்லை, நான் பார்க்கவில்லை என்று புருஷனுடைய பதிலைக்கேட்டு, மனைவி உங்களுடைய முன்னிலையில்தானே மாடு வந்தது? என்ற கேள்விக்கு

புருஷன் என் மனஸ் வேறிடம் சென்றிருந்தது. அதனால் என் கண் மாட்டைப் பார்க்கவில்லையென நினைக்கிறேன் என்று பதில் கூறினான்.

இவ்வித சம்பாஷணையினால் வெளியாகும் உண்மையாவது — ரூபங்களை அறிவது கண்ணல்ல, மனஸுமல்ல, அறிவது ஜீவாத்மா தான் என்று. ஜீவாத்மாவிற்கு வெளி விஷயங்களுடைய அறிவு நடைபெறும் விதம் ஜீவாத்மாவிற்கு 11 வேலைக்காரர்கள்—கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் இவர்கள் ஐவரும்—பார்வை, ஒலி, நாற்றம், ருசி, ஸ்பர்சம் ஆகிய ஐந்துவித விஷயங்களை அறிவிப்பவர்கள். கை, கால், வாய், ஆஸனவாய், உபஸ்தம் (ஜனனேந்திரியம்) இவ்வைவரும் வாங்கல், நடத்தல், பேசுதல், மலம கழித்தல், ஆண் பெண் கலவி இன்பம் அநுபவித்தல் ஆகிய இவ்வைந்துவித அலுவல்களைச் செய்யும் கருவிகள். இந்த 10 பணியாளர்களையும் அவசியமான சமயத்தில் அந்தப் பணிகளில் ஏவி அந்த விவரத்தை ஜீவாத்மாவிற்கு உடனுக்குடன் சேர்ப்பிக்கும் தலையதிகாரம் செய்யும் மந்திரி பதவி உள்ள வேலைக்காரன் மனஸ்.

மற்ற வேலையாட்களுக்குத் தனித்தனி ஒவ்வொரு இருப்பிடம் சரீரத்தில் காணப்படுகின்றது. மனதுக்கு மட்டும் சரீரத்தில் உள்ளே இருப்பிடம் தெரியக்கூடியதல்ல. ஆதலால் மனதிற்கு அந்தக்கரணம் உட்கருவி என்று ஒரு காரணப் பெயர். மேலும் மனஸ் ஜீவாத்மாவுடன் ஸதா ஸர்வகாலமும் சேர்ந்து, ஒன்றுகவே கூடியிருக்கிறது. ஜீவாத்மா தனக்குத் தேவையான விஷயத்தையும், கார்யத்தையும் மனஸ் மூலம் அந்தந்தப் பகுதி பணியாளர்க்கு ஏவி, பிறகு மனஸ் மூலமே விஷயங்களை அறிகிறான், கார்யங்களைச் செய்கிறான். (விஷயங்கள்—பார்வை முதலிய ஐந்து. கார்யங்கள்—நடத்தல் முதலியன) ஆத்மா நேரிடையாக அறியாமல் மனஸ் மூலமே விஷயங்களை அறிவதால், மனஸ் அறிகிறது என்று தோன்றுகிறது அவ்வளவுதான். ஜீவாத்மாவின் சம்பந்தம் இன்றி கண் முதலியதுக்கு பார்க்கிற சக்தி இல்லாததற்குக் காரணம் கண் முதலிய கருவிகள் ஜடவஸ்துக்கள், உயிரில்லாதவை. மனதும் ஜடம்தான். ஆத்மாவுடன் ஒன்றுக இருப்பதால், ஆத்மாவின் சைதன்ய ஸம்பத்தினால் உயிருள்ளதுபோல் தோன்றுகிறது, அவ்வளவுதான்.

இவ்விதம் ஜீவாத்ம சரீர சங்காதத்தில் ஜீவாத்மாதான் சைதன்யமுள்ளவனாக இருப்பதால் மிகவும் பிரதானம். முன்பு கூறிய விவரப்படிக்கு சரீரத்தில் ஏற்படும் வியாதிகளினால் விளையும் துயரத்தை ஜீவாத்மாதான் மனஸ் மூலம் உணர்ந்து கஷ்டப்படுவதால் சரீரம் போல ஜீவாத்மாவும் நோய்களுக்கு இருப்பிடமானதால் சரீரத்தைப் பற்றிய தத்துவங்களையும் அறியவேண்டியது அவசியம். சரீர தத்துவங்களை அறிந்தால்தான் அதில் இருக்கும் வியாதிகளைப் போக்க

முடியும். அவ்வாறேதான் ஜீவாத்மாவின் தத்துவத்தை அறிந்தால் தான் சரீரத்திலிருக்கும் வியாதி துக்கத்தை ஜீவாத்மா அநுபவிக்காமல் அவனுடைய துக்கத்தை நிவிருத்தி செய்யமுடியும். இந்த ஸூக்ஷ்மத்தை நன்கு அறிந்தே ஆயுர்வேதம் சரீரத்தின் அமைப்பு அலுவல்களை போதிப்பதுடன் ஜீவாத்மாவின் சொரூபம் லக்ஷணங்களையும் விசேஷமாய் உபதேசிக்கின்றது.

மேலும், ''தத்துக்கஸம்யோகா: வியாதய:'' என்று வியாதியின் லக்ஷணப்படிக்கு உடலில் உண்டாகும் ஜ்வராதிகள் மட்டுப்தான் நோய்கள் என்று சொல்லமுடியாது. மனிதனுக்கு துக்கம் சேருவதற்கு உடல் நோய்களைத் தவிர எண்ணற்ற காரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. உதாரணமாய் - உணவு, உடை, வீடு, பணம் முதலிய வாழ்க்கைக்கு மிக அவசியமான பொருள்கள்கூட தன்னிடம் இல்லாததால் மனிதன் துக்கப்படுகிறான் தன்னைப்பார்க்கிலும் மிக அதிகமாய் மற்ற மனிதனிடம் எது அதிகமிருப்பினும், அதைக்கண்டு அஸூயையினால் கஷ்டப்படுகிறான். இவை பொருள் களத்திரபுத்திரர்களுடைய அழிவு முதலியவைகள் எல்லாம் ஜீவாத்மாவிற்கு துக்கத்தை சேர்ப்பிப்பதால் வியாதிதான்.

குறிப்பு — பைத்தியம் முதலியன மனதில் மட்டும் இருப்பதல்ல, சரீரத்திலும் இருப்பவை. அஸூயை முதலியவை மனதில் மட்டும் உள்ளவை. மனோவியாதி துக்கத்தையும் ஆத்மா அநுபவிக்காமல் செய்வதற்கும் ஆத்ம தத்துவ ஞானம் அவசியம். இதையும் ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது.

மேலும், பொதுவில் ரோகங்கள் இருவிதம் — தாற்காலிக ரோகங்கள் இந்த ஜன்மத்தில் மட்டும் அநுபவிக்கவேண்டியவைகள். இவைகளுக்குக் காரணம் அபத்திய ஆகாராதிகள். இவைகளினால் உடலில் அந்தந்த சமயங்களில் ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. பத்தியங்களாலும் மருந்துகளாலும் நிவிருத்தி அடைந்துவிடுகின்றன. ராஜயக்ஷ்மா, மதுமேஹம், குஷ்டங்கள் போன்ற மஹாவியாதிகளும் இந்த ஜன்மத்தில் இந்த வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமான உடல் அழியும்பொழுது நிவிருத்தியாகிவிடுகின்றன.

ஜீவாத்மாவிற்குள்ள இரண்டாவது ரோகம் இந்தப் பிறவியில், உடல் அழியும்பொழுது நிவிருத்தி அடைவதில்லை. ஏன் எனில், மனிதன் மரணம் அடையும்பொழுது, அவனுடைய பூத உடல் (ஸ்தூல சரீரம்) மட்டும் அழிகின்றதே தவிர, ஜீவாத்மா அழிவதில்லை. ஜீவாத்மா இந்த சரீரத்திலிருந்து கிளம்பி வேறு ஒரு சரீரத்திற்குப் போய் சேருகிறான். பிறகு அந்த சரீரத்தையும் விட்டுவிட்டு திரும்பவும் வேறு சரீரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிறான். ஆத்மா ஒரு உடலைவிட்டுப் பிரிவதை மரணம் என்றும், வேறு சரீரத்தை அடைவது பிறவி என்றும்

சொல்லப்படுகிறது. இப்படி ஆன்மா பிறப்பதும் மரிப்பதும் கடிகாரம் சுற்றுவதுபோல் ஆத்மாவை எப்பொழுதும் சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. இப்படி ஜனன மரணங்களில் திரும்பத் திரும்ப சுழல்வது ஆத்மாவிற்கு சரீர வியாதியைக் காட்டிலும் மிகவும் துக்ககரமான, மாபெரும் ரோகமாகிறது. இந்த ரோகத்தை நிவிருத்தி செய்வதற்கு ஜீவாத்மாவைப் பற்றிய அறிவு அதி அவசியம்.

சரீரத்திற்கு ஜனன மரணங்கள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்பட்டுக் கொண்டிருப்பினும், அதனால் ஜீவாத்மாவிற்கு துக்கம் ஏற்படாமல் செய்வதற்கும், வாழ்நாளில் உடலில் ஜ்வராதி நோய்கள் ஸம்பவித்தாலும், புத்திர-களத்திர-பணங்களுக்கு அழிவு நேர்ந்துவிட்டாலும் சரி, இவைகளினால் அந்த சரீரத்தில் இருக்கும் ஜீவாத்மாவிற்கு துக்கம் சேராமல் ஆவதற்குள்ள உபாயங்களையும் ஆயுர்வேதம் உபதேகிக்கின்றது.

ஜீவாத்மாவைப் பற்றிய விளக்கம் வைத்தியர்களைப் பார்க்கிலும் பொதுஜனங்கள் அனைவருக்கும் அதிக உபகாரமானது.

ஜீவாத்மா சரீரத்தில் எதற்காக எப்படி சரீரத்தினுள் பிரவேசிக்கிறான்? முதலிய விவரம் தொடரும்.

★

அறுகம்புல்

தமிழில் வேறு பெயர்கள் — அறுகு, பதம், மூதண்டம், தூர்வை, மேகாரி.

ஸம்ஸ்கிருதம் — தூர்வா, சாத்வல:, ஸிதாலதா, சதவீர்யா, ஸஹஸ்ரவீர்யா, ஸுபர்வா.

Botanical Name — Cynodondactylon.

அறுகம்புல் நமது நாட்டில் எங்கிலும் நிறைந்தது. இது இல்லாத இடமில்லை இதைத் தெரியாதவர் இல்லையென்று சொல்வது மிகை யாகாது. பிள்ளையார் பூஜைக்கு அறுகம்புல் மிகவும் சிறந்தது என்று ஹிந்துக்கள் அனைவரும் அறிந்தது. சாஸ்திரோக்த ஹோமங்களில் புரசு அரசு போல் அறுகம் புல்லும் ஸமித்தாக பிரயோகிக்கப்படு கின்றது. மேலும் அறுகு மிக உபயோகமான மருந்து மூலிகை. இதன் சில முக்கிய குணங்களை வைத்தியர்களைத்தவிர பொது ஜனங் களும் அறிந்துகொள்ளுவது உபகாரம்.

அறுகு, பச்சை நீலம் வெள்ளை ஆகிய மூன்று நிறங்களில் கிடைக் கின்றது. வெள்ளையறுகு மிகவும் குறைவு, பச்சை நீல அறுகு ஏராளம். எல்லாவற்றுக்கும் குணங்கள் ஒரே மாதிரிதான்.

அறுகம் புல்லின் சுவை இனிப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு, சீதவீர்யம். உபயோகங்கள்—வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களையும் சமனப் படுத்தும். தோல் வியாதிகள், ரக்தத்தின் கெடுதிகள், நாக்கு வரட்சி, உடலில் எறிச்சல், கண்ணோய், கண் புகைச்சல், தலை நோய், அதிக ரக்தப்போக்கு, சேங்கோட்டை போன்ற மிக உஷ்ணமான மருந்து களினால் ஏற்பட்ட மருந்து வெப்பம் வீக்கப் காணுக்கடி விஷம், குடல் புளிப்பினால் தோலில் ஏற்படும் விஸர்ப்பம் முதலிய வியாதிகளைப் போக்கும் ஜீவநீய குணமும் கொண்டது.

அறுகம்புல் சாறும் பாலும் கலந்து உட்கொள்ள அர்சஸ் மூலத் திலிருந்து ஒழுகும் ரக்தம், ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாய் அதிக ரக்தப் போக்கு, ரக்த பித்தம் என்ற கடும் ரோகத்தில் மேல் வாய்வழியா கவோ, ஆஸனவாய் வழியாகவோ வெளியாகும் ரக்தம், க்ஷயரோ கத்தில் இருமலில் வெளியாகும் ரக்தம், உஷ்ணாதிக்கத்தினால் ஆண் குறி பெண் குறி துவாரங்களின் எரிச்சல், பூயமேஹம் (கொனோரியா) வெட்டை வெள்ளை என்ற நோயில் வெளிப்படும் சீழ்ரக்தம், கடுப்பு முதலிய நோய்களை சீக்கிரம் சமனம் செய்யும்.

வெட்டுக்காய விரணங்களில் ஒழுகும் ரக்தத்தை நிறுத்துவதற்கு அறுகம்புல்லை அரைத்து வெட்டுக்காயத்தில் கட்டவும், ரக்தத்தை நிறுத்தும். புண்ணையும் ஆற்றும். மூக்கு துவாரங்களிலிருந்து வெளிப் படும் ரக்தத்தை அறுகம்புல் சாறை மூக்கில் அடிக்கடி ஊற்றவும். கண் கடுப்பு சிவப்பு எரிச்சல்களில் புல்லை அரைத்து கண் மூடிகளில் லேபம் இடவும். மூலக்கடுப்பில் அறுகின் துவையலை வைத்துக் கட்டவும். பித்தாதிக்கத்தினால் எற்படும் வாந்தி, ஜலோதரம், உன் மாதம் - (பைத்தியம்) அபஸ்மாரம் (காக்கை வலிப்பு) இவைகளில் அறுகம்பில் சாறு உள்ளுக்குச் சாப்பிட நல்ல குணம் உண்டாகும். அறுகின்வேர் மூத்திரத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

அறுகம் புல்லுடன் சிறிது பச்சை மஞ்சள், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அரைத்து தோலில் தடவிவர தோலின் அரிப்பு, சொறி சிரங்கு, படர்தாமரை, தேம்பல்கள் நீங்கும்.

அறுகின் புல், கடுக்காயின் தோல், இந்துப்பு, கிரந்தித்தகரம், கோரைக்கிழங்கு இவை சமபாகம் சேர்த்து மோர் விட்டரைத்துப்பூச சொறி சிரங்கு, சிறு கொப்பளம், படர்தாமரை, தேமபல் ஒழியும். கிருமிகள் சாகும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு எந்தக் காரணத்தினாலாவது கர்ப்பாசயத்திலி ருந்து ரக்தப்போக்கு ஏற்பட்டு கர்ப்பஸ்ராவம் (abortion) உண்டாகும் போல் பயம் ஏற்பட்டால் அறுகை அரைத்து ஸ்வரஸம் எடுத்து பால் சேர்த்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். திடீரென கர்ப்பம் ஸ்ரவித்த பின்பு கருக்குழியிலிருந்து ரக்தப்போக்கு அதிகம் ஏற்படுமிடத்தில் நல்ல உபகாரம் செய்யும்.

ஸ்வஸ்தமாய் இருக்கும் கர்ப்பிணிக்கு கர்ப்பத்திற்கு ஒரு தோஷ மும் ஏற்படாமல் கர்ப்பம் புஷ்டியாய் வளர்வதற்கும் வெள்ளை நிற முள்ள தூர்வையை கர்ப்பிணியின் சிரஸ்ஸிலும் கைகளிலும் வைத்து "ஸஹஸ்யவீர்யா, சதவீர்யா" என்ற வேத மந்திர ஜபம் செய்யும் படி சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது.

அறுகம் புல்லை தோல் வியாதிகளில் மேலுக்கு உபயோகிப்பதுடன் அறுகின் வேரை இடித்துக் கஷாயம் செய்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். வெளி உள் பிரயோகம் சேர்த்து செய்தால் சீக்கிரம் நோய் நீங்கும்.

உஷ்ணம், பித்தம், ரக்தம், ரக்த பித்தம் முதலிய வியாதிகளில் தூர்வை மற்ற மூலிகைகளுடன் தைலங்களிலும் கிருதங்களிலும் விசேஷ மாய் சேர்க்கப்படுகின்றது.

★

श्रीधन्वन्तरये नमः



श्रीभगवान् धन्वन्तरिः

உ

ஸ்ரீதந்வந்தரி லகு பூஜை முறை

வக்ரதுண்ட மஹாகாய ஸூர்யகோடி ஸமப்ரப
அவிக்நம் குரு மே தேவ ஸர்வகார்யேஷு ஸர்வதா

என முதலில் ஸ்ரீமஹாகணபதியை நினைத்து வணங்கவும்.

ததேவ லக்நம் ஸுதிநம் ததேவ தாராபலம்
சந்திரபலம் ததேவ.
வித்யாபலம் தைவபலம் ததேவ
லக்ஷ்மீ பதேரங்க்ரியுகம் ஸ்மராமி.

என ஸ்ரீமந்நாராயணனை நினைத்து பூஜை செய்யும் நேரம் நற்பொழுதாக இருக்கட்டும் என வேண்டிக்கொள்ளவும். இனி பூஜைக்கான ஸங்கல்பம் :

சுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம் சதுர்புஜம்
பிரஸந்நவதனம் த்யாயேத் ஸர்வவிக்நோப சாந்தயே

என மஹாகணபதியை நினைத்து இடையூறு நீங்கத் தலையில் குட்டிக் கொண்டு.

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீபரமேச்வர-ப்ரீத் யர்த்தம் சுபே சோபநே முஹூர்த்தே அத்ய ப்ரம்ஹண: த்விதீய பரார்த்தே ச்வேதவராஹகல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே அஷ்டாவிம்சதிதமே கலியுகே ப்ரதமே பாதே ஜம்பூத்வீபே பாரதவர்ஷே பரதகண்டே மேரோ: தக்ஷிணே பார்ச்வே சகாப்தே அஸ்மிந் வர்த்த மாநே வ்யாவஹாரிகே ஷஷ்டிஸம்வத்ஸராணும் மத்யே (ரௌத்ரி)நாம ஸம்வத்ஸரே தக்ஷிணயநே சரத்ருதௌ துலாமாஸே க்ருஷ்ணபக்ஷே த்ரயோதச்யாம் (ஹஸ்த) நக்ஷத்ரயுக்தாயாம் புதவாஸரயுக்தாயாம் சுபதிதௌ மம ஸகுடும்பஸ்ய பகவத: தந்வந்தரே: ப்ரஸாத ஸித்த்-யர்த்தம் ஸ்ரீதந்வந்தரே: ப்ரஸாதேந நீரோகத்ருடகாத்ரத்வ ஸித்த்யர்த்தம் க்ஷேமஸ்தைர்ய வீர்ய விஜய ஆயுரா-ரோக்ய ஐச்வர்யாணும் அபிவ்ருத்த்யர்த்தம் ஸ்ரீதந்வந்தரி-பூஜாம் கரிஷ்யே. ஸ்ரீதந்வந்தரிபூஜாம் கரிஷ்யே.

என ஸங்கல்பித்துக்கொண்டு கையலம்பி புஷ்பமும் அக்ஷதையும் எடுத்து பூஜைக்காக வைத்துள்ள கலசநீரில் போட்டு அதில் ஜலதேவதையைப் பிரார்த்திக்கவும் :

கலசஸ்ய முகே விஷ்ணு: கண்ட்டே ருத்ரஸ் ஸமாச்ரித:
மூலே தத்ர ஸ்திதோ ப்ரம்ஹா மத்த்யே மாத்ருகணாஸ் ஸ்மிருதா:
குக்ஷௌ து ஸாகராஸ் ஸர்வே ஸப்தத்வீபா வஸுந்தரா.
ருக்வேதோ த யஜுர்வேத: ஸாமவேதோப் யதர்வண:
அங்கைச் ச ஸஹிதாஸ் ஸர்வே கலசாம்பு ஸமாச்ரிதா:
ஆயாந்து தேவ பூஜார்த்தே துரிதக்ஷயகாரகா:
கங்கே ச யமுநே சைவ கோதாவரி ஸரஸ்வதி
நர்மதே ஸிந்து காவேரி ஜலேஸ்மிந் ஸந்நிதிம் குரு
ஸர்வே ஸமுத்ராஸ் ஸரித: தீர்த்தாநி ச நதா ஹ்ரதா:
ஆயாந்து தேவபூஜார்த்தே துரிதக்ஷயகாரகா:.

என கலசத்திலுள்ள தண்ணீரை மந்திரித்து அதனைப் பூஜைக்கான திரவியங்களையும் தன்னையும் சுற்றித் தெளித்து எல்லாம் தூய்மையடைந்து விட்டதாகக் கருதிக்கொள்ளவும்.

ஸ்ரீதந்வந்தரி பகவானின் படம் அல்லது ஸாலக்கிராமம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு ஸ்ரீமந்நாராயணனின் படத்தை ஒரு பீடத்தில் வைத்து அந்தப் பீடத்திற்கு—

ஆதார சக்த்யை நம:, ஆதிகூர்மாய நம:, ஆதிவராஹாய நம:, விமலாயை நம:, உத்கர்ஷிண்யை நம:, ஜ்ஞாநாயை நம:, க்ரியாயை நம:, யோகாயை நம:, ப்ரஹ்வ்யை நம:, ஸத்யாயை நம:, ஈசாயை நம:, அனுக்ரஹாயை நம:,

எனப் பூஜை செய்து அதில் ஸ்ரீதந்வந்தரிபகவானை—

சங்கம் சக்ரம் ஜலூகாம் தகத் அம்ருதகடம் சாரு தோர்ப்பிச்சதுர்ப்பி:
ஸூக்ஷ்ம ஸ்வச்சாதிஹ்ருத்யாம்சுக பரிவிலஸந்மௌளிம் அம்போஜநேத்ரம்.
காலாம்போதோஜ்ஜ்வலாங்கம் கடிதடவிலஸத் சாரு பீதாம்பராட்ய்யம்
வந்தே தந்வந்தரிம் தம் நிகில கதவந ப்ரௌட தாவாக்னி லீலம்.

என தியானித்து ஓம் நமோ நாராயணாய என்ற அஷ்டாக்ஷரத்தைக் கொண்டோ ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய என்ற துவாதசாக்ஷரத்தைக்கொண்டோ, ஓம் நமோ பகவதே தந்வந்தரயே அம்ருதகலச ஹஸ்தாய ஸர்வாமயவிநாசநாய த்ரைலோக்யநாதாய ஸ்ரீமஹாவிஷ்ணவே ஸ்வாஹா என்ற ஸ்ரீதந்வந்தரி மந்திரத்தைக்கொண்டோ ஆவாஹனம் செய்து கைகூப்பிக்கொண்டு—

பகவந் ஸ்ரீதந்வந்தரே ஆவாஹிதோ பவ; ஸ்தாபிதோ பவ, ஸந்நிஹிதோ பவ, ஸந்நிருத்தோ பவ, அவகுண்டிதோ பவ, ஸுப்ரீதோ பவ, ஸுமுகோ பவ, ஸுப்ரஸந்நோ பவ, வரதோ பவ, ப்ரஸீத ப்ரஸீத

எனப் பிரார்த்தித்துக்கொள்ளவும். பிறகு ஆஸனம் முதலிய உபசாரங்களைப் பின்வரும் சுலோகங்களைக்கூறி இறைவனை அவற்றைக் கிருபையுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி பிரார்த்திக்கவும்.

உட்கார இடம் அளித்தல்

விசித்ர ரத்நகசிதம் கார்த்தஸ்வர விநிர்மிதம்
க்ருஹாணேதம் மஹாஸ்வாமிந் ஆஸநம் ம்ருதுளம் சுபம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: ஆஸநம் ஸமர்ப்பயாமி.

திருவடிகளை அலம்ப நீர்வார்த்தல்

கங்காதி ஸர்வதீர்த்தேப்ய: மயா ஆநீதம் ஸுகோதகம்
தோயமேதத் ஸுகஸ்பர்சம் பாத்யார்த்தம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: பாத்யம் ஸமர்ப்பயாமி.

கைகளை அலம்ப நீர்வார்த்தல்

அர்க்க்யம் ச பலஸம்யுக்தம் கந்தபுஷ்பாக்ஷதைர்யுதம்
அநாதநாத ஸர்வஜ்ஞ க்ருஹாண கருணாநிதே
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: அர்க்க்யம் ஸமர்ப்பயாமி.

வாயலம்ப நீர்வார்த்தல்

மந்தாகிந்யா: ஸமாநீதம் ஸுவர்ணகலசேஸ்திதம்
ஆசம்யதாம் தேவதேவ ஸுகந்த விமலம் ஜலம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: ஆசமநீயம் ஸமர்ப்பயாமி.

ஸ்நானம் செய்வித்தல்

கங்காஸரஸ்வதீ கோதா காவேரீ யமுநாஹ்ருதம்
தோயமேதத் ஸுகஸ்பர்சம் ஸ்நாநார்த்தம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: ஸ்நபயாமி.

ஆடை அணிவித்தல்

வஸ்த்ரம் ச ஸோமதேவத்யம் லஜ்ஜாயாஸ்து நிவாரணம்
தேஹாலங்கரணம் தேவ க்ருஹாண வரதோ பவ
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: வஸ்திரம் ஸமர்ப்பயாமி.

பூணூல் அணிவித்தல்

நவபிஸ் தந்துபிர் யுக்தம் த்ரிகுணம் தேவதாமயம்
உபவீதம் மயா தத்தம் க்ருஹாண பரமேச்வர
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: உபவீதம் ஸமர்ப்பயாமி.

ஆபரணம் அணிவித்தல்

கிரீட ஹார கேயூர குண்டலம் கவசம் ததா
பூஷணாதி க்ருஹாணேச மயா பக்த்யா ஸமர்பிதம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: ஆபரணாநி ஸமர்ப்பயாமி.

சந்தனம் - குங்குமமிடுதல்

கஸ்தூரீ குங்குமைர் யுக்தம் கனஸாரவிமிச்ரிதம்
மலயாசலஸம்பூதம் சந்தனம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: கந்தான் தாரயாமி.

அக்ஷதை சமர்ப்பித்தல்

சாலீயான் சந்த்ரவர்ணபான் ஹரித்ரா ராக ரஞ்ஜிதான்
அக்ஷதாம்ச்ச க்ருஹாணேச அக்ஷய்ய பலதோ பவ
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: அக்ஷதான் ஸமர்ப்பயாமி.

மலர் அணிவித்தல்

ஸேவந்திகா வகுல சம்பக பாடலாத்யை:
புந்நாக நாக கரவீர ஸுபத்ம ப்ருந்தை:
பில்வ ப்ரவாள துலஸீதள மல்லிகாபி:
த்வாம் பூஜயாமி ஜகதீச்வர மே ப்ரஸீத
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: புஷ்பமாலாம் ஸமர்ப்பயாமி
புஷ்பை: பூஜயாமி.

கேசவாய நம:	மதுஸூதநாய நம:
நாராயணாய நம;	த்ரிவிக்ரமாய நம:
மாதவாய நம:	வாமநாய நம:
கோவிந்தாய நம:	ஸ்ரீதராய நம:
விஷ்ணவே நம:	ஹ்ருஷீகேசாய நம:

பத்மநாபாய நம:	பீயூஷகலசஹஸ்தாய நம:
தாமோதராய நம:	ஆயுர்வேதஸ்வரூபாய நம:
தந்வந்தரயே நம:	ஸர்வரோகஹராய நம:

அஷ்டோத்தர சத நாமாவளி

ஓம் தந்வந்தரயே நம:
ஆதிதேவாய
ஸுராஸுரவந்திதாய
வயஸ்ஸ்தாபகாய
ஸர்வாமயத்வம்ஸகாய
பயாபஹாய
ம்ருத்யுஞ்ஜயாய
விவிதௌஷததாத்ரே
ஸர்வேச்வராய நம:
சங்கசக்ரதராய (10)
அம்ருதகலசஹஸ்தாய
சல்யதந்த்ர விசாரதாய
திவ்யௌஷத தராய
கருணாம்ருதஸாகராய
ஸுக கராய
சஸ்த்ரக்ரியாகுசலாய
தீராய
நிரீஹாய
சுபதாய
மஹா தயாலவே (20)
ஸாங்காகதவேதவேத்யாய
பிஷக்தமாய
ப்ராணதாய
வித்வத்வராய
ஆர்த த்ராண பராயணாய
ஆயுர்வேதப்ரசாரகாய
அஷ்டாங்க யோகநிபுணாய
ஜகதுத்தாரகாய
அநுத்தமாய
ஸர்வஜ்ஞாய (30)
விஷ்ணவே
ஸமானாதிகவர்ஜிதாய
ஸர்வப்ராணிஸுஹ்ருதே
ஸர்வமங்களகராய
ஓம் ஸர்வார்த்ததாத்ரே நம:
மஹாமேதாவிநே
அம்ருதபாய
ஸத்யஸந்தாய
ஆச்ரிதஜனவத்ஸலாய
அம்ருதாசாய (40)
அம்ருதவபுஷே
ப்ராணநிலயாய
புண்டரீகாக்ஷாய
லோகாத்யக்ஷாய
ப்ராணஜீவநாய
ஜந்மம்ருத்யுஜராதிகாய
ஸத்கதிப்ரதாய
மஹோத்ஸாஹாய
ஸம்ஸ்தபக்தஸுகதாத்ரே
ஸஹிஷ்ணவே (50)
ஸித்தாய
ஸமாத்மநே
வைத்யரத்னாய
அம்ருத்யவே
மஹா குரவே
அம்ருதாம்சோத்பவாய
க்ஷேமக்ருதே
வம்சவர்த்தனாய
வீதபயாய
ப்ராணப்ரதாய (60)
க்ஷீராப்திஜந்மநே
சந்த்ர ஸஹோதராய
ஸர்வலோகைகவந்திதாய
பரப்ரஹ்மணே
யஜ்ஞபோக்த்ரே
புண்யச்லோகாய
பூஜ்யபாதாய
ஸநாதனதமாய

ஓம் ஸ்வஸ்திதாய நம:
தீர்க்காயுஷ்காரகாய (70)
புராணபுருஷோத்தமாய
அமரப்ரபவே
அம்ருதாய
நாராயணாய
ஔஷதாய
ஸர்வானுகூலாய
சோகநாசநாய
லோகபந்தவே
நாநாரோகார்த்திபஞ்ஜநாய
ப்ரஜாநாம் ஜீவஹேதவே (80)
ப்ரஜாரக்ஷண தீக்ஷிதாய
சுக்லவாஸஸே
புருஷார்த்தப்ரதாய
ப்ரசாந்தாத்மநே
பக்தஸர்வார்த்தஸாதகாய
போகபோக்யப்ரதாத்ரே
மஹைச்வர்யதாயகாய
லோகசல்யஹ்ருதே

ஓம் சதுர்புஜாய நம:
நவரத்நவிபூஷிதாய (90)
நிஸ்ஸீம மஹிம்நே
கோவிதாநாம் பதயே
திவோதாஸாய
ப்ராணாசார்யாய
பிஷங்மணயே
த்ரைலோக்யநாதாய
பக்திகம்யாய
தேஜோநிதயே
காலகாலாய
பரமார்த்தகுரவே (100)
ஜகதாநந்தகாரகாய
ஆதிவைத்யாய
ஸ்ரீரங்கநிலயாய
ஸர்வஜன ஸேவிதாய
லக்ஷ்மீபதயே
ஸர்வலோகரக்ஷகாய
காவேரீஸ்நான ஸந்துஷ்டாய
ஓம் ஸர்வாபீஷ்டப்ரதாய நம:

ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம; நாநாவித மந்த்ரபுஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி.

தூபம் காட்டுதல்

தூபம் உத்கந்தம் உத்பூதம் தேவதாருவிமிச்ரிதம்
கபிலாஜ்யேந ஸம்மிச்ரம் ஆக்ராணம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்:
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: தூபம் ஆக்ராபயாமி.

தீபம் காட்டுதல்

பக்த்யா தீபம் ப்ரயச்சாமி தேவாய பரமாத்மநே
த்ராஹி மாம் நரகாத் கோராத் தீபம் மே ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்:
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: தீபம் தர்சயாமி.

நைவேத்யம் அளித்தல்

அந்நம் சதுர்விதம் ஸ்வாது ரஸை: ஷட்பி: ஸமந்விதம்
பக்ஷ்ய போஜ்ய ஸமாயுக்தம் நைவேத்யம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: மஹாநைவேத்யம் நிவேதயாமி.

தாம்பூலம் அளித்தல்

ஏலாலவங்க கர்பூர க்ரமுகாதிஸமந்விதம்
தாம்பூலதளஸம்யுக்தம் தாம்பூலம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம்
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: தாம்பூலம் ஸமர்பயாமி.

கர்பூர ஆரத்தி காட்டுதல்

கதலீகர்ப்பஸம்பூதம் கர்பூரம் ச ப்ரதீபிதம்
ஆர்த்திக்யமபி குர்வேஹம் பச்ய மே வரதோ பவ
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: கர்பூரநீராஜனம் தர்சயாமி.

புஷ்பாஞ்சலி சமர்ப்பித்தல்

புஷ்பாஞ்சலிமிமம் தேவ நாநாபுஷ்பமனோஹரம்
ப்ரஸீதாநேந தேவேச துஷ்டோ பவ ஸுரேச்வர
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: புஷ்பாஞ்சலிம் ஸமர்பயாமி.

வலம் வருதல் - நமஸ்காரம் - துதிப்பாடல்

யாநி காநிச பாபாநி ஜந்மாந்தர க்ருதாநி ச
தாநி தாநி ப்ரணச்யந்தி ப்ரதக்ஷிண பதே பதே
நமஸ்தே பகவந் பூய: நமஸ்தே தரணீதர
நமஸ்தே தேவதேவேச நமஸ்தே பக்தவத்ஸல

நமாமி தந்வந்தரிமாதிதேவம்
ஸுராஸுரைர் வந்தித பாதபத்மம்
லோகே ஜராருக்பயம்ருத்யுநாசம்
தாதாரமீசம் விவிதௌஷதீநாம்.

சங்கம் சக்ரம் உபர்யதச்ச கரயோர் திவ்யௌஷதம் தக்ஷிணே
வாமேநாந்யகரேண ஸம்ப்ருத ஸுதாகும்பம் ஜலூகாவளிம்
பிப்ராண: கருணாகர: ஸுககர: ஸர்வாமயத்வம்ஸக:
க்ஷிப்ரம் நோ துரிதம் ச்சினத்து பகவாந் தந்வந்தரி: பாது ந:
ஸ்ரீதந்வந்தரயே நம: ப்ரதக்ஷிண நமஸ்காரான் ஸமர்பயாமி.

பூஜா ஸமர்ப்பணம்

காயேந வாசா மநஸா இந்த்ரியைர் வா
புத்த்யா ஆத்மநா வா ப்ருக்ருதே: ஸ்வபாவாத்
கரோமி யத் யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி.

அநேந பூஜநேந பகவான் ஸர்வாத்மக: ஸ்ரீதந்வந்தரி:
ஸுப்ரீத: ஸுப்ரஸந்நோ வரதோ பவது.

ஸ்ரீதந்வந்தரிப்ரஸாதஸித்திரஸ்து.
ஓம் தத்ஸத் ப்ரும்ஹார்பணமஸ்து.

AROGYAM OCTOBER 1980 Regd. No. M. 7674

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 28-A, தென்னூர் ரோடு

திருச்சி-620017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு நாற்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ஹேமப்பிரபா தைலம்

கோடைகாலத்தில் ஸ்நானத்திற்கு சிறந்த ஸ்நான தைலம்

450 ml. ரூ. 14–00 225 ml. ரூ 7–25.

சுகுமார தைலம்

குழந்தைகட்கும் சிறுவர்கட்கும் ஏற்ற ஸ்நான தைலம்
உட்காங்கை, எரிச்சல் இவைகட்கு நிவாரணம் அளிக்கும்
புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது.

450 ml ரூ. 14–00. 225 ml. ரூ 7–25.

சாஸ்திரிய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada